



rázky. Vyrží u nich sedět tak dlouho, dokud z kostek nevytlačí vše, co se dá. Vložit vykrojené tvary zpátky ale ještě nedovede a ani se o to nepokouší, na rozdíl od větších vkládacích hraček, které se s velkým zaujetím snaží vhodit do příslušných otvorů v plastovém domečku. Velké oblíbě se stále těší kroužky na tyči a nově se mezi Viktorčiny oblíbené hračky zařadil dětský pokojový stan. Ráda si do něj zalézá a hraje si v něm. Každou chvilku ale stan opouští jen proto, aby se ujistila, že maminka nebo tatínek nikam neodešli. Pokud jsou rodiče poblíž, dělá na ně jejich dcerka z okénka své skrýše „kuk“. Kuk je totiž zřejmě první slůvko, které se Viki naučila aktivně používat, a má obrovskou radost, když na to rodiče reagují.

Takto Viktorie roste

	porodní míry	51 cm	3 630 g
	1. měsíc	56 cm	4 320 g
	2. měsíc	62 cm	4 610 g
	3. měsíc	64 cm	5 460 g
	4. měsíc	68 cm	6 020 g
	5. měsíc	69 cm	6 470 g
	6. měsíc	71 cm	7 100 g
	7. měsíc	73 cm	7 218 g
	8. měsíc	76 cm	7 530 g
	9. měsíc	77 cm	7 870 g



Viktorka

a její 9. měsíc života

Co je nového

V devátém měsíci svého života se Viktorka rychle pohybuje po všech čtyřech, naučila se sama postavit a ve stoji s oporou se pomalu snaží o úkroky stranou. Z každé nově nabyté dovednosti se upřímně raduje a stále dokola si ji zkouší. Lezení jí umožňuje všude po bytě následovat maminku a být jí nablízku. Dokáže přelézt maminčiny nohy natažené na zemi i „překážky“ v podobě polštářků. Kdykoliv je k tomu příležitost, chytne se Viki mámy a postaví se. Radost projevuje Viktorka nejen úsměvem a výskáním, ale také tleskáním. Má své oblíbené dětské písničky, při jejichž puštění začne okamžitě tleskat a tleskáním také ráno vítá z postýlky nový den (škoda, že my dospělí se obvykle tak upřímně z ranního vstávání neradujeme). Kromě písniček má Viki favority i mezi hračkami. Svoji vášeň pro rozebírání čehokoliv nejlépe realizuje na pěnových puzzlích s vloženými písmeny a ob-



Kuk (někdy i zdvojené „kukuk“) radostně vykřikne, i když se spatří v zrcadle nebo na fotografii (třeba v našem časopisu). Snaha o aktivní komunikaci je u Viktorky čím dál patrnější. Aktivně se snaží napodobovat zvuky a slova, která slyší. Ma-ma a ta-ta (a již zmíněné kukuk) už by jí celkem šlo, u ostatních se zatím spíš jen pokouší napodobit otvírání pusinky, ale neúspěch jí ani v nejmenším neodrazuje. Ráda si s rodiči prohlíží první dětské knížky a směje se, když rodiče předvádějí, jak „dělají“ zvířátka na obrázcích. I v devátém měsíci Viktorčina života pokračuje její nedůvěra vůči neznámým osobám. Plakat ale malá slečna začne, jen když si jí chce někdo cizí pochovat. Jinak se jen rychle přitiskne k mamince a počká u ní, dokud není „vzduch čistý“. V 6. měsíci se Viktorce prořízly první dva zoubky, další – tentokrát horní dvojky – se ukázaly až nyní. Mezi nimi se v horní dásni rýsují i řezáky. Stejně jako poprvé, i tentokrát to bylo provázáno několikadenní mrzutostí a ztrátou chuti k jídlu (jen kojení a večerní kaše byly holčičce po chuti). Až si maminka říkala, jestli snad na Viki „něco neleze“, ale naštěstí lezly jen zoubky. Ekzémek, který byl předcházející dva měsíce patrný v podkoleních jamkách, se už zcela vyhojil.

Režim dne

Viktorka už si zaběhla poměrně pravidelný denní režim. Budí se ráno kolem 7.30 hod. Nejdříve začne volat své kukuk a tleskat a pak se v postýlce postaví a dožaduje se pozornosti a snídaně. Tou je stále maminčino mlíčko. Před desátou dostane Viki znovu hlad a maminka jí nabídne jogurt, kaši nebo ovocné pyré. Po svačince obvykle přijde na holčičku únava a na hodinku si zdřímne. Na procházky a spánek v kočárku už je tak navyklá, že se jí zavrou očka, jen co ji maminka do kočárku po-



ho nemá. Večer ji maminka ještě nakojí a kolem deváté hodiny holčičku uloží do postýlky. Rodiče pustí tichounce ukolébavku, na kterou je dcerka zvyklá, a Viki se sama automaticky otočí na bok a během chvíli usne. V noci se ještě 2x až 3x vzbudí na kojení, obvykle kolem půlnoci, ve tři hodiny a pak nad ránem. Viktorka přišla na chuť dětskému čaji, který maminka připravuje sáčekový a už jej ničím nedochucuje. Obecně dává holčička větší přednost nevýrazným, neutrálním chutím a to platí i pro pití. Při krmení si drží v jedné ruce lžičku, ale jídlo bere a do pusinky si dává tou druhou. Nakrmit do syta by se tímto způsobem ještě asi nedokázala, ale rozhodně se jí nedá upřít značné zaujetí pro věc.

Viktorčin jídelníček v 9. měsíci

Snídaně: kojení

Svačina: ovocné pyré, kaše nebo jogurt

Oběd: masozeleninový příkrm nebo polévka a popřípadě kojení

Svačina: ovocné pyré + kojení

Večeře: rýžová kaše Zdravé zažívání

Před spaním: kojení



loží. Na čerstvém vzduchu dobře tráví, a tak po příchodu domů následuje oběd. Odpolední svačina připadne obvykle na 15. hodinu a pak si Viktorka pospí ještě jednou, asi tak hodinu a půl mezi třetí a pátou hodinou. Večerní kaše přijde na řadu kolem šesté hodiny. Koupání už se přestěhovalo z dětské vaničky do velké vany. Viktorka v ní sedí, loví z vody hračky a spokojeně si hraje. Lehnout si do vody ale nechce ani za nic, takže vlásky maminka oplachuje za použití navčičeného hesla „á šup“, které zná Viki z kurzu plavání. Na okamžik při něm zadrží dech a přivře oči, takže mytí hlavičky zvládá bez křiků, ale ráda

BŘÍŠKO UŽ MĚ NEBOLÍ



Nestlé kaše Zdravé zažívání dodávají energii a živiny potřebné pro zdravý růst a účinným, ale jemným, způsobem předcházejí zažívacím problémům. Unikátní kombinace přátelských bakterií **Bifidus B₁** a směsi prebiotické vlákniny **Prebio¹** zajišťuje správnou ochranu střeva před škodlivými bakteriemi a přirozeně posiluje obranyschopnost organismu. Celý komplex živin pak chytře doplňují další přírodní složky jako rýže, mrkev, oves či švestky, které jsou zdrojem aktivních látek působících na konzistenci stolice, rychlost průchodu střevy a vstřebávání střevních tekutin.



Kaše proti průjmům s mrkví

Kaše sladké sny s lipovým květem

Kaše proti zácpě se švestkami



Bifidus B₁ jsou „přátelské“ bifidobakterie, které chrání dětský organismus před škodlivými bifidobakteriemi a infekcí a posilují jeho přirozenou obranyschopnost.

Prebio¹ je jedinečná směs vlákniny, která slouží jako potrava pro „přátelské“ bakterie a napomáhá bezproblémovému vyprazdňování.

www.kojeneckavyziva.cz

Infolinka: 800 135 135.





Slovo pediatra

MUDr. Renáta Růžková
z Odborné společnosti
praktických dětských lékařů

V tomto období rostou děti zdánlivě pomalu, ale dobře přibírají na váze. Viktorka je dlouhá a štíhlá, ale v 9. měsíci měří děti kolem 72–75 cm a váží zhruba 8,5 až 9 kg. Človíček se většinou už sám posadí, sedí zpříma, leze po kolenou a posadí se. Když se má o co opřít, chodí s oporou dopředu. Vylepšuje se i v jemné motorice. Sám sebere i hodně malý předmět, např. drobek, palcem a ukazováčkem – tzv. klešťovým úchopem. Sleduje naše pohyby a kopíruje grimasy, aniž by rozuměl jejich významu. Na požádání předvádí dětské hříčky: paci-paci, pá-pá, jak je velký, jak dělají hodiny apod. Dovede si hrát s hračkami a rozhazuje je kolem sebe.

Při hře se děťátko unaví a spí nejlépe dvakrát denně. Některé děti však již dopolední spánek vynechávají. Spí po poledním jídle asi dvě hodiny. Noční spánek má již cykly jako u dospělého člověka. První fáze začíná hned po usnutí a trvá asi 3 hodiny, děťátko spí tvrdým spánkem. Lehký spánek je ve druhé fázi. Při něm se kojeneček často budí a vyžaduje pití. Maminky se často domnívají, že má dítě hlad. Ve skutečnosti však touží po kontaktu s blízkou osobou, nejčastěji matkou. V takovém případě je třeba dát pozor, aby si dítě nenavyklo být konejšeno a nedošlo k narušení jeho nočního spánku. Ve třetí fázi je lehký spánek vystřídán asi tříhodinovým hlubokým spánkem, ze kterého se pak dítě probouzí. V této době se děti stále více fixují na osobu, která o ně pečuje a tráví s ní nejvíce času, většinou na matku. Mají stále více zážitků, které „sdělují“ svému blízkému okolí neúnavným žvatláním. Řeč se dále rozvíjí. Začínají spojovat slabiky a pokouší se vyslovit první slova, např.: ma-ma, ta-ta. Děti již znají význam těchto slov a spojují je s blízkými osobami ve svém okolí.

Strava je stále pestřejší, děti si již poradí s malými kousky potravy. Děti krmíme lžičkou, kterou nikdy neolizujeme. Přenosem bakterií z dutiny ústní rodiče (matky) se zvyšuje riziko zubního kazu. Tekutiny dáváme pít dítěti z hrnečku, který mu dospělý člověk ještě přidržuje. Základem potravy stále zůstává mléčná strava. V tomto období nemají děti dostávat různé smetanové a sladké krémy. Ty totiž obsahují příliš tuku a mají málo bílkovin a vápníku. Doporučujeme hlavně mléčné a ovocné kaše, jogurty, acidofilní mléko. Před jídlem i po návratu z procházky a po hře dítěti důkladně myjeme ruce. Vysazování na nočník je v této době předčasné, dítě si neuvědomuje jeho význam. Také Viktorka se již začíná stavět a brzy udělá s dopomocí své první krůčky. Není třeba dávat dítěti botky, pokud se jen staví u nábytku nebo v postýlce. Jakmile však

dítě začne více chodit, je vhodné koupit první botičky. Je nutné koupit své ratolesti vhodnou a kvalitní dětskou obuv. Dětská noha se liší od nohy dospělého člověka v mnoha anatomických i funkčních vlastnostech. Noha dítěte velmi rychle roste a mění se v délce, šířce i proporcích. Malému dítěti roste nožka v průměru o 15 až 18 mm za rok, starším dětem o 8 až 12 mm ročně. Kosti nohou malého dítěte jsou dlouho chrupavčité a měkké, a mohou se tak rychle deformovat nejen nadměrným zatížením, ale i nevhodnou obuví. Dětské nožky mají i sníženou citlivost vůči bolesti a tlaku. Může se stát, že děti budou nosit příliš krátkou nebo jinak nepadnoucí obuv, aniž by si to rodiče uvědomovali. Tím je ohrožen zdravý vývoj nohy.

Jakou obuv máme svému dítěti vybrat?

Dětská obuv musí mít dostatečně prostornou, kulatou špičku, ve které je dostatek místa pro prsty. Čím rovnější je vnitřní hrana obuvi, tím lépe, neboť palec je v přirozené poloze a není tlačěn k ostatním prstům. Nekupujte dětem špičatou obuv, protože způsobuje deformity prstů (vbočený palec, vybočený malík, kladívkové prsty). Ideálním materiálem pro výrobu obuvi je přírodní useň. Ta se lehce přizpůsobí anatomickému tvaru nohy. Navíc je prodyšná, měkká a může absorbovat i vlhkost. Poro-mery, koženky a plasty jsou neprodyšné, nepřizpůsobivé tvaru nožky dítěte. Tím vzniká nepříznivé klima uvnitř obuvi s možností tvorby plísní, které ohrožují zdraví. Dětské nohy se poměrně hodně potí, největším zdrojem vlhkosti je ploska nohy. Proto musí být každá obuv, zvláště pak obuv s uzavřeným střihem, ve vnitřní nášlapné části vybavena stélkou nebo vkládací vložkou ze savého materiálu (useň nebo textil). U nejmenších dětí přibližně do věku 4 let jsou v klenbě nožní tukové polštářky protkané pružným a pevným vazivem. Ty chrání vyvíjející se nožní klenbu před přetížením. I když nožka nejmenších dětí

vypadá jako tzv. plochá noha, je obvykle zcela v pořádku. Je tedy zbytečné vybavovat obuv pro nejmenší děti komponenty pro podporu klenby nožní. Nožka dítěte v obuvi musí být dokonale fixována. Nesmí docházet k nežádoucím bočním pohybům patní části nohy. Proto každá dětská obuv uzavřeného střihu nebo sandálová obuv s plnou patou musí mít dostatečně pevný, vysoký a dlouhý opatek. Opaték je vnitřní díl v patní části svršku obuvi. Dobrou fixaci nohy v obuvi zajišťuje také vhodný střih svršku boty, který drží pevně nohu proti opatku a brání posunu nohy v obuvi. Nejvhodnější jsou boty šněrovací, případně uzavírané páskem na sponu nebo suchý zip. V nejmenších velikostních skupinách vybírejte obuv výhradně kotníčkovou. Obuv mokasinového nebo lodičkového střihu není vhodná pro malé děti. V místě, kde se nožka dítěte při chůzi dítěte ohýbá, tj. v oblasti prstních kloubů, musí být obuv co nejohybnější. Tuhá a nepoddajná obuv zvyšuje únavu a narušuje pohodlí chůze a zdravý vývoj nohou. Ohebnost ovlivňuje nejen druh použitého „vrchového“ materiálu a střihové řešení, ale zejména druh, tloušťka a tuhost podešve. Čím silnější je podešev, tím je obuv tužší. Proto doporučujeme při výběru obuvi vyzkoušet, jaký odpor klade bota při pohybu špičky směrem k nártu. Podpatky u dětské obuvi musí být co nejnižší s velkou plochou pro udržení stability dítěte. Obuv s vysokými, štíhlými podpatky pro děti zásadně nedoporučujeme. Často opomíjenou vlastností dětské obuvi je její váha. Ta má být zvláště u dětské obuvi co nejmenší, zvláště když si uvědomíme, že dítě předškolního věku udělá za den 18 až 20 tisíc kroků.

Obuv musí dítěti dobře padnout jak do délky, tak do šířky. Dětská obuv musí být vpředu před prsty o 10 až 15 mm delší, než je nožka. Asi polovina tohoto volného prostoru ve špičce boty, kterému říkáme **nadměrek**, slouží jako rezerva pro volný pohyb prstů při prodloužení nohy za chůze, polovina pro růst. Při každém nakupování obuvi žádejte o kvalifikované přeměření velikosti nohy vašeho dítěte. Je bezpodmínečně nutné, aby rodiče dítěti před zakoupením obuv řádně vyzkoušeli. Nedoporučujeme zkoušet obuv bez předchozího přeměření nohy ani klasickým tlakem prstu na špičku boty zjišťovat velikost nadměrku. Děti často reflexně pokrčují prsty. To pak vede k nákupu krátké obuvi. Je nutné, aby dítě zkoušelo vždy celý pár obuvi a aby se v nové obuvi prošlo po prodejně. Obuv nemá být příliš krátká ani nemá dítěti při chůzi klouzat z paty. Do předškolního věku je skelet nohy převážně chrupavčitý a velmi snadno reaguje na změny působící ze zevního okolí, zvláště pak na styl a charakter obouvání. Proto věnujte péči o nohy vašeho dítěte a nákupu vhodné obuvi dostatečnou pozornost. Určitě se vám to do budoucna vyplatí. ■





Nestlé

BEBA[®]

2HA Premium



Jedinečná kojenecká výživa,
u které bylo potvrzeno
klinickými studiemi,
že snižuje riziko vzniku alergie

-50%

méně alergických projevů
v prvních pěti letech života
u dětí se zvýšeným rizikem
vzniku alergií

-50%

méně kožních problémů
v prvních dvou letech života
u všech dětí

Více informací získáte na www.nestle.cz nebo
na bezplatné informační lince Nestlé **800 135 135**



Nezapomínejte, že jedinou přirozenou kojeneckou výživou je mateřské mléko, které představuje nejlepší způsob výživy kojence chránící jeho zdraví, a proto má přednost před náhradní kojeneckou výživou.

Zavádění mléčné formule je nutné konzultovat s pediatrem.

